



# 10月のよていこんだてひょう



平成 24年10月 1日  
牡鹿学校給食センター

曜日	こんだて名	おもなざいりょうめいと3つのはたらき			えいようか エネルギー たんぱくし ぼう しょう みん	備考 (給食止め)
		あかのなかま 血や肉や骨に なる食品	みどりのなかま 体の調子を整え 病気を防ぐ食品	きいろのなかま はたらく力や 熱になる食品		
1日	ごはん 牛乳	とりにくのマスタードやき ごもくきんぴら だいこんのみそしる	牛乳,鶏肉,煮干し,油揚 げ,みそ	ごぼう,にんじん,れんご ん,椎茸,大根,小松菜,こ んにやく	598 kcal 26.8 g 14.1 g 2.3 g	寄磯小1-4年
2日	ごはん 牛乳	あげぎょうざ 2こ やさいのちゅうかいため キムチスープ	牛乳,ぎょうざ,ベーコン, 鶏肉,みそ	にんじん,玉葱,もやし,チ ンゲン菜,白菜,しめじ,に ら,ねぎ,にんにく	663 kcal 21.4 g 22.5 g 2.8 g	
3日	こめこパン 牛乳	オムレットマトソースかけ さつまいものミルクに コンソメスープ	牛乳,オムレット,クリー ム,ベーコン	玉葱,グリーンピース,セロ リー,にんじん,キャベツ, えのきたけ	615 kcal 23.1 g 21.5 g 2.9 g	
4日	ごはん 牛乳	さんまのかばやき ミルクおから 玉ねぎのみそ汁	牛乳,さんま,鶏肉,おか ら,煮干し,油揚げ,みそ	ごぼう,にんじん,ねぎ,玉 葱,キャベツ,小松菜,こ んにやく	718 kcal 25.7 g 24.7 g 2.7 g	東浜小
5日	ごはん 牛乳	ドライカレー たまごいりはくさいスープ フルーツミックス	牛乳,豚肉,大豆,ベーコ ン,豆腐,たまご	玉葱,にんじん,ピーマン,セロ リー,アップルソース,白菜,コー ン,ほうれん草,みかん,パイ ン,黄桃,にんにく,しょうが	662 kcal 22.8 g 16.8 g 2.5 g	
9日	ごはん 牛乳	ハンバーグおろしソースかけ ごもくまめ わかめ汁	牛乳,ハンバーグ,鶏肉, 昆布,大豆,煮干し,み そ,わかめ	大根おろし,ごぼう,にんじ ん,えだまめ,大根,ねぎ,こ んにやく	651 kcal 27.9 g 15.3 g 4.0 g	
10日	ココアパン 牛乳	いかてんぷら ごもくうどん ブルーベリーゼリー	牛乳,いか,さば節,かつ お節,鶏肉,うずら卵	ごぼう,にんじん,大根,椎 茸,ねぎ	729 kcal 27.5 g 28.6 g 3.0 g	目の愛護示一
11日	ごはん 牛乳	さばのゴマふうみやき こまつなのさつとに いもにじる	牛乳,さば,油揚げ,豚 肉,豆腐,みそ	小松菜,もやし,ごぼう,大 根,にんじん,しめじ,ねぎ, こんにやく	633 kcal 28.1 g 17.5 g 2.4 g	
12日	ごはん 牛乳	チキンみそカツ キャベツとコーンのソテー きのこスープ	牛乳,チキンみそカツ, ベーコン	キャベツ,玉葱,コーン,にん じん,椎茸,しめじ,えのき たけ,たまごたけ,ねぎ	640 kcal 23.7 g 18.7 g 2.7 g	
15日	ごはん 牛乳	ポークしゅうまい 2こ もやしのびりからいたため おくずかけ	牛乳,焼売,豚肉,かつ お節,豆腐,油揚げ	ねぎ,にんじん,もやし,に ら,椎茸,いんげん,しょう が,こんにやく	643 kcal 23.6 g 18.4 g 1.9 g	
16日	ごはん 牛乳	ささかまのいそべあげ はくさいのにびたし とんじる	牛乳,笹かまぼこ,たま ご,青のり,煮干し,豚肉, 豆腐,みそ	しめじ,白菜,小松菜,大 根,にんじん,ごぼう,ねぎ, こんにやく	612 kcal 24.8 g 15.6 g 2.9 g	
17日	せわりソフト ドックパン 牛乳	ポイルウインナー やきそば ヨーグルト	牛乳,ウインナー,豚肉, ヨーグルト	にんじん,玉葱,もやし, ピーマン,キャベツ	707 kcal 27.7 g 27.3 g 4.1 g	鮎川小 大原小 荻浜小
18日	ごはん 牛乳	さけのレモンソースかけ ビーフンソテー もやしじる	牛乳,さけ,いか,豚肉, みそ	レモン,にんじん,椎茸, キャベツ,にら,玉葱,もや し,コーン,にんにく	687 kcal 29.2 g 17.5 g 3.2 g	
19日	ごはん 牛乳	ポークカレー もやしとウインナーのソテー オレンジ	牛乳,豚肉,ウインナー	玉葱,にんじん,アップルソ ース,グリーンピース,もやし,ピー マン,オレンジ,にんにく, しょうが	676 kcal 22.0 g 20.0 g 2.8 g	
22日	ごはん 牛乳	いわしのゴマみそに とりにくとだいこんのいりに キャベツのみそしる	牛乳,いわし,鶏肉,煮干 し,油揚げ,みそ	大根,にんじん,椎茸,いん げん,キャベツ,にんにく, しょうが	661 kcal 27.7 g 18.5 g 3.0 g	鮎川小 荻浜小 東浜小
23日	ごはん 牛乳	ぶたにくのアップルソースかけ ひじきのにももの かきたまじる	牛乳,豚ロース,芽ひじ き,油揚げ,かつお節,た まご	アップルソース,にんじん,枝 豆,大豆もやし,玉葱,椎 茸,ねぎ,こんにやく	638 kcal 27.6 g 17.2 g 2.4 g	
24日	まるパン 牛乳	さつまいもコロッケ きのこいりシチュー やさしいソテー	牛乳,ベーコン,チーズ, クリーム	玉葱,にんじん,ぶなしめ じ,エリンギ,えのきたけ, キャベツ,いんげん,にら, コーン	691 kcal 22.5 g 26.1 g 3.5 g	
25日	ごはん 牛乳	あつやきたまごそぼろあんかけ キャベツとあぶらあげのごまいため にくだんごスープ	牛乳,厚焼き卵,ミート ボール,鶏肉,油揚げ	グリーンピース,キャベツ,玉 葱,にんじん,もやし,ハン サムグリーン	668 kcal 26.0 g 22.1 g 3.3 g	鮎川小
26日	ごはん 牛乳	ほっけのしおやき きりぼしだいこんのいりに まめふのみそしる	牛乳,ほっけ,油揚げ,煮 干し,豆腐,みそ	にんじん,切干し大根,大 豆もやし,ほうれん草,こ んにやく	626 kcal 27.4 g 16.5 g 2.9 g	鮎川小5-6年
29日	ごはん 牛乳	とりさきみパンハンジーソースかけ コーンじゃが ワントンスープ	牛乳,鶏ささ身,ハム	ねぎ,コーン,にんじん,も やし,たけのこ,しょうが,	669 kcal 27.6 g 15.9 g 2.4 g	大原小
30日	ごはん 牛乳	やきざかな(あかうお) はくさいといかのソテー みそけんちんじる	牛乳,あかうお,いか,煮 干し,豆腐,みそ	にんじん,白菜,チンゲン 菜,ごぼう,大根,ねぎ,し ょうが,こんにやく	591 kcal 27.0 g 13.4 g 2.7 g	
31日	しよくパン 牛乳	かぼちゃグラタン とりにくとペンネのトマトに パインかん,いちごジャム	牛乳,鶏肉,クリーム, チーズ	かぼちゃ,玉葱,しめじ,ト マト缶,ピーマン,パイン, にんにく,	620 kcal 24.2 g 17.3 g 2.6 g	ハロウィン メニュー

★都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
★ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

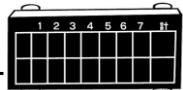
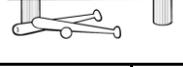
★栄養価は3・4年生の値です。  
★マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。



# 10月の予定献立表



平成 24年10月 1日  
牡鹿学校給食センター

日曜日	献立名	主な材料名と3つの働き			栄養価 エネルギーたんぱく質脂肪塩分	備考 (給食止め)	
		赤の食品	緑の食品	黄色の食品			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
1月	新人戦振替休業日のため休み						
2日	新人戦予備日のため休み 						
3日	新人戦予備日のため休み 						
4日	ごはん 牛乳	さんまのかば焼き ミルクおから 玉ねぎのみそ汁	牛乳,さんま,鶏肉,おから,煮干し,油揚げ,みそ	ごぼう,にんじん,ねぎ,玉葱,キャベツ,小松菜,こんにゃく	精白米,かたくり粉,油,上白糖	915 kcal 31.7 g 30.0 g 3.6 g	
5日	ごはん 牛乳	ドライカレー 卵入り白菜スープ フルーツミックス 	牛乳,豚肉,大豆,ベーコン,豆腐,たまご	玉葱,にんじん,ピーマン,セロリ,アツルソース,白菜,コーン,ほうれん草,みかん,パイン,黄桃,こんにゃく,しょうが	精白米,油,上白糖,かたくり粉,カクテルゼリー	842 kcal 28.1 g 19.9 g 3.2 g	荻浜中 牡鹿中
9日	ごはん 牛乳	ハンバーグおろしソースかけ 五目豆 わかめ汁	牛乳,ハンバーグ,鶏肉,昆布,大豆,煮干し,みそ,わかめ	大根おろし,ごぼう,にんじん,えだまめ,大根,ねぎ,こんにゃく	精白米,上白糖,油,じゃがいも	825 kcal 34.6 g 17.8 g 5.3 g	万石浦中
10日	ココアパン 牛乳	いか天ぷら 五目うどん ブルーベリーゼリー	牛乳,いか,さば節,かつお節,鶏肉,うずら卵	ごぼう,にんじん,大根,椎茸,ねぎ	ココアパン,油,上白糖,うどん,ブルーベリーゼリー	936 kcal 34.5 g 36.0 g 4.0 g	目の愛護デー
11日	ごはん 牛乳	さばのゴマ風味焼き 小松菜のさっと煮 いも煮汁	牛乳,さば,油揚げ,豚肉,豆腐,みそ	小松菜,もやし,ごぼう,大根,にんじん,しめじ,ねぎ,こんにゃく	精白米,ごま油,上白糖,さといも	797 kcal 34.5 g 20.4 g 3.1 g	
12日	ごはん 牛乳	チキンみそカツ キャベツとコーンのソテー きのこスープ	牛乳,チキンみそカツ,ベーコン	キャベツ,玉葱,コーン,にんじん,椎茸,しめじ,えのきたけ,たまご,ねぎ	精白米,油,じゃがいも,ごま油	784 kcal 26.9 g 21.0 g 3.3 g	
15日	ごはん 牛乳	ポークしゅうまい 3個 もやしのびり辛炒め おくずかけ	牛乳,焼売,豚肉,かつお節,豆腐,油揚げ	ねぎ,にんじん,もやし,にら,椎茸,いんげん,しょうが,こんにゃく	精白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,さといも	830 kcal 29.3 g 22.8 g 2.5 g	
16日	ごはん 牛乳	笹かまの磯辺揚げ 白菜の煮びたし 豚汁	牛乳,笹かまほ,たまご,青のり,煮干し,豚肉,豆腐,みそ	しめじ,白菜,小松菜,大根,にんじん,ごぼう,ねぎ,こんにゃく	精白米,薄力粉,油,上白糖,じゃがいも	777 kcal 30.9 g 18.3 g 3.9 g	
17日	背割ソフト ドックパン 牛乳	ポイルウインナー 焼きそば ヨーグルト	牛乳,ウインナー,豚肉,ヨーグルト	にんじん,玉葱,もやし,ピーマン,キャベツ	ソフトドックパン,油,蒸し中華めん	872 kcal 33.7 g 31.3 g 5.1 g	
18日	ごはん 牛乳	鮭のレモンソースかけ ビーフンソテー もやし汁	牛乳,さけ,いか,豚肉,みそ	レモン,にんじん,椎茸,キャベツ,にら,玉葱,もやし,コーン,こんにゃく	精白米,かたくり粉,油,上白糖,ビーフン,ごま油,じゃがいも,ごま	868 kcal 35.7 g 20.6 g 4.0 g	
19日	ごはん 牛乳	ポークカレー もやしとウインナーのソテー オレンジ 	牛乳,豚肉,ウインナー	玉葱,にんじん,アツルソース,グリーンピース,もやし,ピーマン,オレンジ,こんにゃく,しょうが	精白米,油,マーガリン,じゃがいも	851 kcal 26.8 g 24.0 g 3.7 g	
22日	ごはん 牛乳	いわしのゴマみそ煮 鶏肉と大根の炒り煮 キャベツのみそ汁	牛乳,いわし,鶏肉,煮干し,油揚げ,みそ	大根,にんじん,椎茸,いんげん,キャベツ,こんにゃく,しょうが	精白米,油,上白糖,ごま油,じゃがいも,焼きふ	835 kcal 33.8 g 21.5 g 4.1 g	
23日	ごはん 牛乳	豚肉のアップルソースかけ ひじきの煮もの かきたま汁	牛乳,豚肉,芽ひじき,油揚げ,かつお節,たまご	アップルソース,にんじん,枝豆,大豆,もやし,玉葱,椎茸,ねぎ,こんにゃく	精白米,上白糖,油,じゃがいも,かたくり粉	803 kcal 33.8 g 19.8 g 3.1 g	
24日	丸パン 牛乳	さつまいもコロッケ きのこ入りシチュー 野菜ソテー 	牛乳,ベーコン,チーズ,クリーム	玉葱,にんじん,ぶなしめじ,エリンギ,えのきたけ,キャベツ,いんげん,にら,コーン	丸パン,油,マーガリン,じゃがいも,さつまいも,コロッケ	846 kcal 27.1 g 31.1 g 4.3 g	
25日	ごはん 牛乳	厚焼き卵のそぼろあんかけ キャベツと油揚げのゴマ炒め 肉団子スープ	牛乳,厚焼き卵,ミートボール,鶏肉,油揚げ	グリーンピース,キャベツ,玉葱,にんじん,もやし,ハンサムグリーン	精白米,油,上白糖,かたくり粉,ごま	832 kcal 30.8 g 25.2 g 4.1 g	
26日	ごはん 牛乳	ほっけの塩焼き 切干大根の炒り煮 豆ふのみそ汁	牛乳,ほっけ,油揚げ,煮干し,豆腐,みそ	にんじん,切干大根,大豆,もやし,ほうれん草,こんにゃく	精白米,油,上白糖,じゃがいも,焼きふ	790 kcal 33.6 g 19.1 g 3.9 g	荻浜中
29日	文化祭振替休業日のため休み						
30日	ごはん 牛乳	焼き魚(赤魚) 白菜といかのソテー みそけんちん汁	牛乳,あかうおいか,煮干し,豆腐,みそ	にんじん,白菜,チンゲン菜,ごぼう,大根,ねぎ,しょうが,こんにゃく	精白米,油,ごま油,じゃがいも	745 kcal 32.8 g 15.2 g 3.5 g	
31日	食パン 牛乳	かぼちゃグラタン 鶏肉とペンネのトマト煮 パイン缶,いちごジャム 	牛乳,鶏肉,クリーム,チーズ	かぼちゃ,玉葱,しめじ,トマト缶,ピーマン,パイン,こんにゃく	食パン,油,上白糖,ペンネ,いちごジャム	746 kcal 29.1 g 19.4 g 3.2 g	ハロウィン メニュー

★都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

★マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。